



DuoLife

Diéta na 7 dní

K Vášmu balíčku DuoLife OČISTA

POZNÁMKY

Denná kalorická hodnota: 1700 kcal (Diétu treba prispôsobiť individuálnym kalorickým potrebám vzhľadom na hodnoty bielkovín, tukov a sacharidov).

V tejto odporúčanej diéte sú najdôležitejším prvkom potraviny, ktoré napomáhajú správne fungovaniu organizmu.

Súčasťou jedálneho lístka je tabuľka kalorických hodnôt potravín, ktoré sa v diéte objavujú. Pomôže Vám zväčšiť či zmenšiť kalorickú hodnotu jednotlivých jedál podľa individuálnej potreby každého stravníka.

*Táto diéta je príkladom výživového systému pre balíček DUOLIFE OČISTA a nemôže byť považovaná za lekárske odporúčania pre každú osobu, ktorá ju použije.

Odporúčame dodržiavať túto diétu aspoň jeden mesiac.

SPRACOVALI:

Nikodem Finke a Małgorzata Dobrzyńska (osobný tréner a špecialistka klinickej diétológie)

Email: kontakt@9rings.pl

BIOLOGICKÉ HODINY OČISTA:

08:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProDeacid® NEW

08:30 – 2 kapsule DuoLife Medical Formula BorelissPro® NEW a 25 ml DuoLife Vita C

10:00 – 25 ml DuoLife Aloes a 25 ml DuoLife Chlorofil

14:00 – 5 ml DuoLife RegenOil Liquid Gold® a 2 kapsule DuoLife Medical Formula ProSelect® NEW

19:00 – 25 ml DuoLife deň pred jedlom*

*Produkt užite pred posledným jedlom dňa. Uvedená hodina je len orientačná.



Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

NÁKUPNÝ ZOZNAM

Kategória	Potraviny	
MÚČNE VÝROBKY	<p>Žitná zemľa 60 g (1,4 ks) Celozrnný chlieb 170 g (2 porcie, 1 krajec) Ražný chlieb 30 g (0,75 krajce) Pohánka 35 g (0,19 šálky) Pšeno 30 g (3 lyžice)</p>	<p>Ovsené otruby 70 g (2 lyžice) Ovsené vločky 110 g (11 lyžíc) Varená jačmenná kaša 75 g (5 lyžíc) Ryžový chlieb 30 g (3 porcie)</p>
VAJCIA A MLIČNE VÝROBKY	<p>Vajcia 30 g (0,5 ks) Kefír 60 g (0,24 šálky)</p>	<p>Kozí syr tvrdý 45 g (2,25 plátku) Čerstvý syr 80 g (0,4 balenia)</p>
ZELENINA A OVOCIE	<p>Ananás 90 g (0,1 ks) Avokádo 240 g (1,71 ks) Sladké zemiaky 130 g Čučoriedky 100 g (0,77 šálky) Červená repa varená 250 g (2,08 celé) Cibuľa 155 g (1,48 ks) Chren 20 g Cuketa 420 g (0,7 ks) Citrón 20 g (0,25 ks) Cesnak čerstvý 7,5 g (1,5 strúčika) Zelené fazulky 450 g (4,5 hrsti) Žlté fazulky 200 g (2 hrste) Zelený hrášok 150 g (1,07 šálky) Zázvor čerstvý 10 g (1 ks) Jablá 500 g (1,43 veľkého) Kôpor 8 g (2 lyžičky) Maliny 60 g (0,86 hrsti) Mrazené maliny 80 g (1,14 hrsti) Mrkva 70 g (0,88 ks) Mandle 105 g (7 lyžice) Chia semenka 15 g (1,5 lyžice)</p>	<p>Petržlenová vňat 20 g (5 lyžičiek) Kvasené uhorky 360 g (6 ks) Vlašské orechy 120 g (8 lyžíc) Paprika červená sladká 860 g (3,74 ks) Tekvicové semenka 60 g (6 lyžíc) Pomaranče 490 g (2,05 ks) Červená paradajka 320 g (1,76 ks, 1 plátok) Paradajky v plechovke 200 g (0,83 plechovky) Cherry paradajky 150 g Rukola 80 g (4 hrsti) Stopkový zeler 60 g (0,12 ks) Ľanové semienko 10 g (1 lyžica) Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia) Paradajková šťava 600 g (2,6 šálky) Citrónová šťava 14 g (1 lyžica, 2,67 lyžičky) Sušené slivky 20 g (1 porcia) Pažitka 5 g (1 lyžica) Mrazené jahody 140 g Strúhaný kokos 56 g (1 lyžička, 3,85 lyžice) Zeleninový vývar 300 g Sušené slivky 55 g (4,5 porcie)</p>
MÄSO A RYBY	<p>Treska, filé 450 g (4,5 ks) Morčacie prsia 150 g (0,38 ks) Pstruh 100 g Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)</p>	<p>Mleté hovädzie mäso 150 g (1,5 porcie) Losos atlantický 180 g (0,9 filé) Losos údený 50 g (1 porcia)</p>
OSTATNÉ	<p>Grepfruit 200 g (1 porcia) Kokosové mlieko v plechovke 470 g (3,5 porcie) Ryžové mlieko 275 g (1,16 šálky) Horčica 10 g (1 lyžička) Kokosový olej 23 g (1,77 lyžice) Repkový olej 20 g (1,54 lyžice) Olivový olej 87 g (5,92 lyžice, 2,5 lyžičky)</p>	<p>Pšenové vločky 70 g (7 lyžíc) Sušená bazalka 2 g (1 lyžička) Varená pohánka 180 g Varené jáhly 240 g (2 porcie) Varená quinoa 35 g Varená hnedá ryža 80 g Voda 775 g (3,23 šálky)</p>



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTE

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Žitná zemľa 60 g (1,4 ks)	1 ks (70 g)	203
Celozrnný chlieb 170 g (2 porcie, 1 krajec)	1 krajec (40 g)	84
Ražný chlieb 30 g (0,75 krajce)	1 krajec (40 g)	104
Pohánka 35 g (0,19 šálky)	1 sáčok - 100 g	356
Pšeno 30 g (3 lyžice)	1 lyžica (10 g)	33,4
Ovsené otruby 70 g (2 lyžice)	1 lyžica (10 g)	35,8
Ovsené vločky 110 g (11 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36,6
Varená jačmenná kaša 75 g (5 lyžíc)	1 šálka (200 g)	218
Ryžový chlieb 30 g (3 porcie)	1 porcia (10 g)	39,2
Vajcia 30 g (0,5 ks)	1 ks	84
Kefír 60 g (0,24 šálky)	1 šálka (200 g)	74
Kozí syr tvrdý 45 g (2,25 plátok)	1 plátok	55
Čerstvý syr 80 g (0,4 balenia)	lyžica (10 g)	8
Ananás 90 g (0,1 ks)	1 porcia (100 g)	64
Avokádo 240 g (1,71 ks)	1 ks (130 g)	208
Sladké zemiaky 130 g	1 ks (100 g)	76
Čučoriedky 100 g (0,77 šálky)	1 šálka (130 g)	74
Červená repa varená 250 g (2,08 ks)	1 ks (120 g)	94
Cibula 155 g (1,48 ks)	1 ks (105 g)	42
Chren 20 g	1 lyžica	10
Cuketa 420 g (0,7 ks)	1 ks (600 g)	90
Citrón 20 g (0,25 ks)	1 plátok	4
Cesnak čerstvý 7,5 g (1,5 strúčika)	1 strúčik (5 g)	7,5
Zelené fazulky 450 g (4,5 hrsti)	1 hrst (100 g)	16
Žlté fazulky 200 g (2 hrste)	1 hrst (100 g)	24
Zelený hrášok 150 g (1,07 šálky)	1 šálka (200 g)	160
Zázvor čerstvý 10 g (1 ks)	1 lyžička (4 g)	14
Jablká 500 g (1,43 veľkého)	1 veľké	112
Kôpor 8 g (2 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Maliny 60 g (0,86 hrsti)	100 g	28
Mrazené maliny 80 g (1,14 hrsti)	100 g	42
Mrkva 70 g (0,88 ks)	1 ks (80 g)	22
Mandle 105 g (7 lyžice)	1 lyžica (30 g)	181
Chia semienka 15 g (1,5 lyžice)	1 lyžica (10 g)	45
Petržlenová vňať 20 g (5 lyžičiek)	1 lyžička (4 g)	2
Kvasené uhorky 360 g (6 ks)	1 ks (60 g)	7
Vlašské orechy 120 g (8 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	64,5
Paprika červená sladká 860 g (3,74 ks)	1 ks (231 g)	74

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôbili diétu Vaším kalorickým potrebám..



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

KALORICKÁ HODNOTA POTRAVÍN UŽITÝCH V DIÉTE

Potraviny	Množstvo	Kalórie
Tekvicové semienka 60 g (6 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	56
Pomaranče 490 g (2,05 ks)	1 ks (239 g)	107,5
Červené rajskej jablčko 320 g (1,76 ks, 1 plátok)	1 ks (170 g)	23
Paradajky v plechovke 200 g (0,83 plechovka)	1 plechovka (200 g)	56
Cherry paradajky 150 g	1 šálka (200 g)	30
Rukola 80 g (4 hrsti)	1 hrst (20 g)	5
Stopkový zeler 60 g (0,12 ks)	1 stopka (45 g)	3
Ľanové semienko 10 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	18
Čerstvá mrkvová šťava 300 g (1 porcia)	1 šálka (300 g)	111
Paradajková šťava 600 g (2,6 šálky)	1 šálka (300 g)	60
Citrónová šťava 14 g (1 lyžica, 2,67 lyžičky)	1 lyžička (4 g)	1
Sušené slivky 20 g (1 porcia)	1 ks	21
Pažitka 5 g (1 lyžica)	1 lyžička (4 g)	1
Mrazené jahody 140 g	1 šálka (150 g)	60
Strúhaný kokos 56 g (1 lyžička, 3,85 lyžice)	1 lyžička (4 g)	27
Zeleninový vývar 300 g		
Sušené slivky 55 g (4,5 porcie)	1 ks	21
Treska, filet 450 g (4,5 ks)	1 filé (100 g)	82
Morčacie prsia 150 g (0,38 ks)	1 ks (400 g)	352
Pstruh 100 g	1 filé (150 g)	174
Tuniak vo vlastnej šťave 120 g (1 plechovka)	100 g	103
Mleté hovädzie mäso 150 g (1,5 porcie)	100 g	170
Losos atlantický 180 g (0,9 filety)	1 filet (200 g)	284
Losos údený 50 g (1 porcia)	1 filet (28 g)	45
Grepfruit 200 g (1 porcia)	1 ks (262 g)	110
Kokosové mlieko v plechovke 470 g (3,5 porcie)	1 šálka (200 g)	258
Ryžové mlieko 275 g (1,16 šálky)	1 šálka (200 g)	94
Horčica 10 g (1 lyžička)	1 lyžica (10 g)	18
Kokosový olej 23 g (1,77 lyžice)	1 lyžica (10 g)	89
Repkový olej 20 g (1,54 lyžice)	1 lyžica (10 g)	88
Olivový olej 87 g (5,92 lyžice, 2,5 lyžičky)	1 lyžica (10 g)	90
Pšenové vločky 70 g (7 lyžíc)	1 lyžica (10 g)	36
Sušená bazalka 2 g (1 lyžička)	1 lyžička (4 g)	10
Varená pohánka 180 g	1 šálka (200 g)	208
Varené jáhly 240 g (2 porcie)	1 šálka (200 g)	198
Varená quinoa 35 g	1 šálka (200 g)	240
Varená hnedá ryža 80 g	1 šálka (200 g)	220
Voda 775 g (3,23 šálky)	1 šálka (200 g)	0

Kalorické hodnoty potravín použitých v diéte uvádzame preto, aby ste si ľahšie prispôsobili diétu Vaším kalorickým potrebám..



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ1

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
RAŇAJKY 08:00 392 kcal	OVSENÁ KAŠA SO STRÚHANÝM KOKOSOM	10 min 392 kcal, bielkoviny 10.2 g, sacharidy 32.3 g, tuky 24.8 g	Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice) Ovsené otruby 30 g Strúhaný kokos 6 g, (1 lyžička) Vlašské orechy 10 g, (0,67 lyžice) Kokosové mlieko v plechovke 50 g Voda 100 g, (0,42 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 214 kcal	KOKTAIL	10 min 214 kcal, bielkoviny 5.68 g, sacharidy 40.6 g, tuky 1.94 g	Pomaranče 250 g, (1,05 ks) Petržlenová vňať 16 g, (4 lyžičky) Ovsené otruby 20 g Voda 250 g, (1,04 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 571 kcal	ŠALÁT S TUNIAKOM A AVOKÁDOM	15 min 571 kcal, bielkoviny 29.7 g, sacharidy 46.4 g, tuky 30.6 g	Avokádo 140 g, (1 ks) Tuniak vo vlastnej šťave 120 g, (1 plechovka) Cherry paradajky 150 g Kvasené uhorky 180 g, (3 ks) Pažítka 5 g, (1 lyžica) Petržlenová vňať 4 g, (1 lyžička) Citronová šťava 6 g, (1 lyžica) Varená hnedá ryža 80 g Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice)	Avokádo ošúpte a nakrájajte na kocky. Vložte do misky, pokvapkajte citrónovou šťavou. Pridajte scedeného tuniaka a paradajky a uhorky rozkrájané na štvrtky. Pažítku a petržlenovú vňať posekajte na drobno a pridajte do šalátu. Všetko premiešajte s olivovým olejom. Dochutíte soľou a korením. Podávajte s varenou ryžou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 164 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1,3 šálky)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžica)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 357 kcal	RYŽOVÝ CHLIEB 30 g, (3 porcie)	118 kcal, bielkoviny 2.13 g, sacharidy 24.3 g, tuky 1.29 g
	RUKOLA 20 g, (1 hrst)	5 kcal, bielkoviny 0.52 g, sacharidy 0.73 g, tuky 0.13 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g
	KOZÍ SYR TVRDÝ 45 g, (2,25 plátka)	203 kcal, bielkoviny 14 g, sacharidy 0.9 g, tuky 16.2 g



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ2

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 398 kcal	OVSENÉ VLOČKY 40 g, (4 lyžice)	158 kcal, bielkoviny 4.4 g, sacharidy 29.4 g, tuky 2.54 g
	LANOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	53.4 kcal, bielkoviny 1.83 g, sacharidy 2.89 g, tuky 4.22 g
	MRKVA 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g
	MRAZENÉ MALINY 80 g, (1,14 hrsti)	41.6 kcal, bielkoviny 0.96 g, sacharidy 9.55 g, tuky 0.52 g
	RYŽOVÉ MLIEKO 125 g, (0,53 šálky)	58.8 kcal, bielkoviny 0.35 g, sacharidy 11.5 g, tuky 1.21 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 209 kcal	CHIA PUDING S ČUČORIEDKAMI	10 min 209 kcal, bielkoviny 3.2 g, sacharidy 21.4 g, tuky 13 g	Chia semenka 15 g, (1,5 lyžice) Čučoriedky 100 g, (0,77 šálky) Kokosové mlieko v plechovke 40 g Voda 100 g, (0,42 šálky)	Chia semenka zalejte vodou a uložte na 24 hodín do chladu. Potom pridajte čučoriedky (môžu byť aj mrazené), vodu, mlieko a zmixujte.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 581 kcal	FILÉ Z LOSOSA PEČENÉHO SO ZELENINOU	15 min 581 kcal, bielkoviny 40.3 g, sacharidy 17.5 g, tuky 36.8 g	Losos atlantický 180 g, (0,9 filé) Čuketa 300 g, (0,5 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Varené pšeno 40 g Olivový olej 13 g, (1 lyžica)	Podávajte s vareným pšenom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 187 kcal	PARADAJKOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1,3 šálky)	66 kcal, bielkoviny 1.8 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.3 g
	SUŠENÉ SLIVKY 20 g, (1 porcia)	22.6 kcal, bielkoviny 0.25 g, sacharidy 5.94 g, tuky 0.05 g
	VLAŠSKÉ ORECHY 15 g, (1 lyžice)	98.1 kcal, bielkoviny 2.28 g, sacharidy 2.06 g, tuky 9.78 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 345 kcal	KARI ZO ZELENÝCH FAZULIEK	15 min 345 kcal, bielkoviny 4.29 g, sacharidy 43 g, tuky 13.6 g	Cesnak čerstvý 2,5 g, (0,5 strúčika) Zázvor čerstvý 10 g, (1 ks) Zelené fazulky 250 g, (2,5 hrsti) Ryžové mlieko 150 g, (0,63 šálky) Červená paradajka 150 g, (0,88 ks) Kokosový olej 13 g, (1 lyžica) Uvarená quinoa 35 g	Zložky masala zmiešajte (pol strúčika na drobno nakrájaného cesnaku, strúhaný zázvor, soľ podľa chuti). Na panvicu s olejom pridajte rímsku rascu, muškátový oriešok a masalu. Pridajte fazulky, mlieko a 15 duste. Nakoniec pridajte nakrájané paradajky. Môžete ochutiť korením a petržlenovou vňaťou. Podávajte s varenou quinoa.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ3

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 266 kcal	PŠENO 30 g, (3 lyžice)	113 kcal, bielkoviny 3.31 g, sacharidy 21.9 g, tuky 1.27 g
	PŠENOVÉ VLOČKY 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.8 g
	STRÚHANÝ KOKOS 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g
	SUŠENÉ SLIVKY 10 g, (1 porcia)	12.4 kcal, bielkoviny 0.11 g, sacharidy 3.29 g, tuky 0.02 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 215 kcal	OVSENÉ SUŠIENKY	10 min 215 kcal, bielkoviny 5.6 g, sacharidy 38 g, tuky 3.9 g	Jablká 180 g Ovsené vločky 20 g, (2 lyžice) Vajcia 30 g, (0,5 ks)	Stredne veľké jablko nastrúhajte a poduste v kastróliku. Pridajte škoricu podľa chuti. Do vychladnutej hmoty pridajte vajce, ovsené vločky a premiešajte. Z hmoty urobte guľičky veľkosti vlašského orecha a z nich placky. Pečte do ružova na 180° C, asi 10 až 12 minút.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 558 kcal	RYBA NA KEFÍRE S CHRENOM	20 min 362 kcal, bielkoviny 32.6 g, sacharidy 32.5 g, tuky 9.08 g	Pstruh 100 g Kefír 60 g, (0,24 šálky) Citrónová šťava 5 g, (1,67 lyžičiek) Chren 20 g Varená pohánka 120 g Kvasené uhorky 120 g, (2 ks)	Pstruha vypitvajte a nakrájajte na podkovy (aby ste získali 100 g mäsa). Kefír osolte, okoreňte a dochuťte tymianom. Podkovy vložte do misky, zalejte kefirom a uložte na 1-2 hodiny do chladničky. Potom rybu vyberte, nechajte odkvapkať a posypte korením. Usmažte. Chren zmiešajte s citrónovou šťavou a rybu polejte a zapekajte 30 min. na 180° C. Podávajte s varenou pohánkou a uhorkou.
	VLAŠSKÉ ORECHY 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g		

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 151 kcal	GREPFRUIT 200 g, (1 porcia)	64 kcal, bielkoviny 1.26 g, sacharidy 16.2 g, tuky 0.2 g
	MRKVA 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 328 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 35 g, (1 porcia)	80.5 kcal, bielkoviny 2.06 g, sacharidy 17.9 g, tuky 0.45 g
	ČERSTVÝ SYR 80 g, (0,4 balenia)	57.6 kcal, bielkoviny 9.91 g, sacharidy 2.18 g, tuky 0.82 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 110 g, (0,48 ks)	34.1 kcal, bielkoviny 1.09 g, sacharidy 6.63 g, tuky 0.33 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 20 g, (2 lyžice)	112 kcal, bielkoviny 6.05 g, sacharidy 2.14 g, tuky 9.81 g
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (1,25 lyžičiek)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5g



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ4

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 419 kcal	OVSENÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	118 kcal, bielkoviny 3.3 g, sacharidy 22 g, tuky 1.91 g
	OVSENÉ OTRUBY 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 3.6 g, sacharidy 9.12 g, tuky 1.54 g
	MALINY 60 g, (0,86 hrste)	31.2 kcal, bielkoviny 0.72 g, sacharidy 7.16 g, tuky 0.39 g
	KOKOSOVÉ MLIEKO v plechovke 100 g, (1 porcia)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 198 kcal	ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA 300 g, (1 porcia)	111 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 26.1 g, tuky 0.3 g
	MANDLE 15 g, (1 lyžica)	86.8 kcal, bielkoviny 3.17 g, sacharidy 3.23 g, tuky 7.49 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 552 kcal	BURGER z hovädzieho mäsa	20 min 552 kcal, bielkoviny 35.2 g, sacharidy 34.7 g, tuky 28.6 g	Mleté hovädzie mäso 150 g, (1,5 porcie) Rukola 20 g, (1 hrst) Kvasené uhorky 60 g, (1 ks) Červená paradajka 20 g, (1 plátok) Horčica 10 g, (1 lyžička) Ražná zemľa 60 g, (1,4 ks)	Ražnú zemľu opečte na grilovacej panvici. Mäso osolte, okoreňte a usmažte na oleji. Na zemľu položte rukolu, plátky uhorky, plátok paradajky a mäso. Potrite horčicou a pripevnite špáradlom.

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OLOVRANT 16:00 207 kcal	KOKTAIL	5 min 207 kcal, bielkoviny 1.6 g, sacharidy 14.8 g, tuky 17 g	Kokosové mlieko v plechovke 80 g Mrazené jahody 140 g Voda 200 g, (0,83 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 334 kcal	DUSENÁ ZELENINA	10 min 334 kcal, bielkoviny 10.8 g, sacharidy 39.3 g, tuky 15.5 g	Paradajky v plechovke 200 g, (0,83 plechovka) Uvarené pšeno 80 g Tekvicové semenka 20 g, (2 lyžice) Sušená bazalka 2 g, (1 lyžička) Žlté fazulky 200 g, (2 hrste) Olivový olej 5 g, (1,25 lyžičiek)	Fazulky uvarite. Tekvicové semenka upražte. Primiešajte ostatné suroviny.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ5

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 396 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 20 g, (2 lyžice)	72.2 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 13.8 g, tuky 0.8 g
	STRÚHANÝ KOKOS 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g
	SUŠENÉ SLIVKY 15 g, (1,5 porcie)	18.6 kcal, bielkoviny 0.16 g, sacharidy 4.93 g, tuky 0.03 g
	VARENÉ PŠENO 40 g, (1 porcia)	39.6 kcal, bielkoviny 1.2 g, sacharidy 8.2 g, tuky 0.32 g
	KOKOSOVÉ MLIEMO v plechovke 100 g, (1 porcia)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 174 kcal	MANDLE 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 565 kcal	CHUDÁ RYBA V POMARANČOVEJ OMÁČKE	20 min 565 kcal, bielkoviny 49.9 g, sacharidy 52.3 g, tuky 13.5 g	Treska, filé 250 g, (2,5 ks) Cesnak čerstvý 2,5 g, (0,5 strúčik) Pomaranče 240 g, (1 ks) Olivový olej 13 g, (1 lyžica) Červená repa varená 250 g, (2,08 ks) Varená pohánka 60 g	Filé posypte sekanou petržlenovou vňaťou, korením, soľou a provensálskym korením. Uložte do ohňovzdorného pekáča, zalejte pomarančovou šťavou (zo 120 g pomaranča) a navrch dajte kúsky pomaranča (120 g). Pokvapkajte olejom a zapiekajte na 180 stupňov asi 30 minút. Podávajte s varenou červenou repou a varenou pohánkou.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 160 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 20 g, (1,33 lyžice)	131 kcal, bielkoviny 3.05 g, sacharidy 2.74 g, tuky 13 g
	MRKVA 70 g, (0,88 ks)	28.7 kcal, bielkoviny 0.65 g, sacharidy 6.71 g, tuky 0.17 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 364 kcal	ŠALÁT ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV	10 min 295 kcal, bielkoviny 2.45 g, sacharidy 45.5 g, tuky 10 g	Sladké zemiaky 130 g Paprika červená sladká 110 g, (0,48 ks) Rukola 40 g, (2 hrste) Cesnak čerstvý 2,5 g, (0,5 strúčika) Olivový olej 10 g, (0,77 lyžice) Citrón 20 g, (0,25 ks)	Sladké zemiaky ošúpte, nakrájajte na kocky, pokvapkajte olivovým olejom, citrónovou šťavou, osolte a okoreňte. Potrite cesnakom a pečte na 180° C 20 minút (upečte vopred spolu s rybou). Zmiešajte so zeleninou.
	VLAŠSKÉ ORECHY 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g		



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ6

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 433 kcal	CELOZRNÝ CHLIEB 105 g, (1 porcia)	242 kcal, bielkoviny 6.2 g, sacharidy 53.8 g, tuky 1.37 g
	AVOKÁDO 100 g, (0,71 ks)	160 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 8.53 g, tuky 14.7 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 100 g, (0,43 ks)	31 kcal, bielkoviny 0.99 g, sacharidy 6.03 g, tuky 0.3 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
DESIATA 10:30 192 kcal	DETOXIKAČNÝ A ZOŠŤIHLUJÚCI KOKTAIL	5 min 192 kcal, bielkoviny 1 g, sacharidy 17.1 g, tuky 13.8 g	Ananás 90 g, (0,1 ks) Stopkový zeler 60 g, (0,12 ks) Strúhaný kokos 20 g, (1,54 lyžice) Voda 125 g, (0,52 šálky)	

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 557 kcal	TRESKA PEČENÁ V ALOBALE	20 min 557 kcal, bielkoviny 35.6 g, sacharidy 34.7 g, tuky 26 g	Treska, filé 200 g, (2 ks) Kôpor 4 g, (1 lyžička) Citrónová šťava 3 g, (1 lyžička) Varená jačmenná kaša 75 g, (5 lyžice) Paprika červená sladká 220 g, (0,96 ks) Olivový olej 26 g, (2 lyžice)	Treska uvarenú na pare alebo upečenú v alobale pokvapkajte citrónovou šťavou a posypte kôprom. Podávajte s varenou jačmennou kašou a paprikou pokvapkanú olivovým olejom.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 110 kcal	MANDLE 30 g, (2 lyžice)	174 kcal, bielkoviny 6.34 g, sacharidy 6.46 g, tuky 15 g
	SUŠENÉ SLIVKY 20 g, (1 porcia)	24.8 kcal, bielkoviny 0.22 g, sacharidy 6.58 g, tuky 0.04 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
VEČERA 19:00 351 kcal	KRÉM ZO ZELENÉHO HRÁŠKU	15 min 351 kcal, bielkoviny 13.7 g, sacharidy 38 g, tuky 15.9 g	Zelený hrášok 150 g, (1,07 šálky) Cibuľa 50 g, (0,48 ks) Zeleninový vývar 300 g Repkový olej 10 g, (0,77 lyžice) Varené jähly 50 g Tekvicové semienka 10 g, (1 lyžica)	Na lyžici repkového oleja usmažte na drobno pokrúpanú cibuľu s hráškom. Pridajte vývar, povarte, až bude hrášok mäkký. Potom zmixujte spolu s varenými pšeno. Polievku dochuťte soľou a korením. Posypte tekvicovými semienkami.



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu

DEŇ7

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
RAŇAJKY 08:00 416 kcal	PŠENOVÉ VLOČKY 30 g, (3 lyžice)	108 kcal, bielkoviny 3 g, sacharidy 20.7 g, tuky 1.2 g
	STRÚHANÝ KOKOS 10 g, (0,77 lyžice)	68.4 kcal, bielkoviny 0.53 g, sacharidy 2.15 g, tuky 6.91 g
	SUŠENÉ SLIVKY 10 g, (1 porcia)	12.4 kcal, bielkoviny 0.11 g, sacharidy 3.29 g, tuky 0.02 g
	VARENÉ PŠENO 30 g, (1 porcia)	29.7 kcal, bielkoviny 0.9 g, sacharidy 6.15 g, tuky 0.24 g
	KOKOSOVÉ MLIIEKO v plechovke 100 g, (1,5 porcie)	197 kcal, bielkoviny 2 g, sacharidy 2.8 g, tuky 21.3 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
DESIATA 10:30 166 kcal	JABLKÁ 320 g, (1,43 ks väčšie)	166 kcal, bielkoviny 0.83 g, sacharidy 44.2 g, tuky 0.54 g

Denné jedlo	Pokrm	Informácie	Zloženie (1 PORCIA)	Recept
OBED 13:00 570 kcal	POHÁNKOVÉ RIZOTO S CUKETOU A MORČACÍM MÄSOM	15 min 570 kcal, bielkoviny 40.3 g, sacharidy 49.9 g, tuky 21.5 g	Kokosový olej 10 g, (0,77 lyžice) Pohánka 35 g, (0,19 šálky) Cibuľa 105 g, (1 ks) Morčacie prsia 150 g, (0,38 ks) Zelené fazulky 200 g, (2 hrste) Cuketa 120 g, (0,2 ks)	Uvarte pohánku. Hotovú nasypete na veľkú panvicu, pridajte 1 lyžičku kokosového oleja a chvíľu zmažte. Cibuľu nakrájajte na kocky, pridajte na panvicu a nechajte zosklovatiť za občasného miešania, asi 5 min. Medzitým pridajte sušené oregano, soľ a korenie. Presuňte pohánku na stranu panvy a na voľné miesto dajte 1 lyžičku kokosového oleja a mleté mäso. Prikryte pokrievkou a varte zakryté 20 minút. Cuketu nakrájajte na kocky. Fazulky a cuketu pridajte do panvice, zamiešajte a znovu zakryte pokrievkou. Varte ešte asi 7 minút, občas zamiešajte.

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
OLOVRANT 16:00 196 kcal	VLAŠSKÉ ORECHY 30 g, (2 lyžice)	196 kcal, bielkoviny 4.57 g, sacharidy 4.11 g, tuky 19.6 g

Denné jedlo	Zloženie	Informácie
VEČERA 19:00 313 kcal	ÚDENÝ LOSOS 50 g, (1 porcia)	88.5 kcal, bielkoviny 8.18 g, sacharidy 0 g, tuky 5.95 g
	ČERVENÁ PARADAJKA 150 g, (0,88 ks)	27 kcal, bielkoviny 1.32 g, sacharidy 5.83 g, tuky 0.3 g
	PAPRIKA ČERVENÁ SLADKÁ 220 g, (0,96 ks)	68.2 kcal, bielkoviny 2.18 g, sacharidy 13.3 g, tuky 0.66 g
	TEKVICOVÉ SEMIENKA 10 g, (1 lyžica)	55.9 kcal, bielkoviny 3.02 g, sacharidy 1.07 g, tuky 4.91 g
	OLIVOVÝ OLEJ 5 g, (0,38 lyžice)	44.2 kcal, bielkoviny 0 g, sacharidy 0 g, tuky 5 g
	RAŽNÝ CHLIEB 30 g, (0,75 krajce)	77.7 kcal, bielkoviny 2.55 g, sacharidy 14.5 g, tuky 0.99 g



DuoLife

Diéta bola vypracovaná ako podporná pre Balíček DuoLife OČISTA.
Zistite viac na DuoLife.eu